

گھر پر COVID-19 والے لوگوں کو روحانی اور نفسیاتی و سماجی اعانت فراہم کرنا (غیر امریکی ماحولوں میں)

قابل رسائی ورژن: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/global-covid-19/providing-spiritual-support.html>



بہت سے ایسے لوگ جو بیمار ہو جاتے ہیں یا اپنے اہل خانہ سے محروم ہو جاتے ہیں وہ چاہتے ہیں کہ ان کے روحانی قائدین انہیں روحانی اعانت فراہم کریں۔ COVID-19 کی عالمگیر وباء کے دوران، روحانی اور نفسیاتی اعانت فراہم کرنے کے محفوظ ترین ذرائع فون، ویڈیو یا نجی سوشل میڈیا چیٹ پلیٹ فارمز ہیں۔ مذہبی رہنما دعا کر سکتے ہیں، دینی اور الہامی تصورات کا اشتراک کر سکتے ہیں اور امید افزا پیغامات کا اشتراک کر سکتے ہیں۔

اگر شخصی طور پر روحانی اعانت درکار ہو تو یہ دستاویز رہنمائی فراہم کرتی ہے تاکہ اسے حتی الامکان محفوظ طریقے سے کیا جا سکے:

- COVID-19 کے لیے ویکسین لگوانیں اور COVID-19 ہونے کے اپنے خطرے کو کم کرنے کے دیگر طریقے استعمال کرنا جاری رکھیں۔
- دوسروں سے کم از کم 2 بازو کی مسافت (2 میٹر) برقرار رکھیں، بشمول کھانا تقسیم کرتے یا عبادت کرتے وقت۔
- COVID-19 کے پھیلاؤ کو روکنے کے لیے ماسک پہنیں۔
- باہر ملاقات کرنے پر غور کریں جہاں لوگوں کو الگ الگ رکھنا زیادہ آسان ہو اور جہاں زیادہ ہواداری ہو۔



- جب گھر پر ہوں تو کھڑکیوں اور دروازوں کو کھول دیں تاکہ تازہ ہوا (قدرتی ہواداری) اندر آسکے۔
- اگر ایسا کرنے سے بچوں یا خاندان کے دیگر افراد کو تحفظ یا صحت کا خطرہ ہو (مثلاً، گرنے یا دمہ کی علامات کو تحریک ملنے کا خطرہ ہو) تو ایسی صورت میں کھڑکیوں اور دروازوں کو نہ کھولیں۔
- گھر میں داخل ہونے سے پہلے اور گھر سے نکلنے کے بعد اپنے ہاتھوں کو دھوئیں؛ کئی گھنٹوں کی ملاقاتوں کے لیے، گھر میں ہاتھوں کو کئی بار دھوئیں۔
- نقصان دہ جراثیم کو ہٹانے کے لیے ہاتھوں کو 20 سیکنڈ تک رگڑ رگڑ کر صاف کریں۔
- اگر صابن اور پانی آسانی سے دستیاب نہ ہوں تو آپ الکحل پر مبنی ایسے ہاتھ صفا (سینیٹائزر) کا استعمال کر سکتے ہیں جس میں کم از کم 60% الکحل شامل ہو۔

اگر آپ کے لیے کسی بیمار شخص کے گھر کے اندر داخل ہونا لازمی ہو تو:



خاندان میں دوسروں سے چند منٹ اس بارے میں بات کریں کہ وہ کیسے COVID-19 ہونے کے اپنے خطرے کو کم سے کم کر سکتے ہیں۔ 19۔ خاندان کے لوگوں کو بتائیں کہ معمولی علامات والے شخص کو:

- اگر ممکن ہو تو انہیں خود کو خاندان کے دوسرے افراد سے الگ تھلگ کر لینا چاہیے۔
- اگر دوسروں سے محفوظ طور پر الگ تھلگ ہونا ممکن نہ ہو تو COVID-19 کے لیے حکومت کی رہنمائی پر عمل کریں۔ اس میں ماسک پہننا یا سماجی علیحدگی مرکز جانا شامل ہو سکتا ہے۔



[cdc.gov/coronavirus](https://www.cdc.gov/coronavirus)

www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/global-covid-19



اہل خانہ سے ملاقات کرتے ہوئے:

- ڈھارس بندھائیں۔
- COVID-19 ہونے یا پھیلنے کے خطرے کے تدارک کے لیے سب سے اچھا تو یہ ہے کہ کسی شخص کے لیے دعا کرتے ہوئے اس کو نہ چھوئیں۔
- اگر خاندان کے بیمار فرد کو سانس لینے میں دشواری، سینے میں درد یا الجھن ہو تو کسی شخص کو COVID-19 ہاٹ لائن () پر کال کرنا چاہیے، قریب ترین کلینک سے رابطہ کرنا چاہیے یا ایمبولینس کو بلانا چاہیے۔
- گھر سے روانہ ہونے سے پہلے اپنے ہاتھوں کو دھوئیں۔ اپنا ماسک ہٹانے سے پہلے اور اس کے بعد اپنے ہاتھوں کو دھوئیں۔ COVID-19 ہونے سے بچنے یا علاقے میں اس کے پھیلاؤ کو روکنے میں مدد کے لیے 20 سیکنڈ تک پانی اور صابن، پانی ملا کر ہلکا کیے ہوئے کلورین کے محلول سے یا الکحل پر مبنی ہاتھ صفا (ہینڈ رب) سے اپنے ہاتھوں کو دھوئیں۔

گھروں میں ملاقات کے لیے جانے سے پہلے جائزہ لینے یا اپنے ساتھ لے جانے کے لیے اشیاء کی چیک لسٹ

- ماسک
- الکحل پر مبنی ایسا ہینڈ رب جس میں کم از کم 60% الکحل ہو
- ٹشو
- گھر کی بنی ہوئی حفاظتی کٹ: **پیراسٹامول، قابل تلفی دستانے، چھوٹا تولیہ یا رومال (واش کلاتھ)، کاننگ کارڈ، جراثیم کش دوا، صابن، ماسک
- COVID-19 کی مقامی معلومات اور اپ ڈیٹس کی فہرست (مثلاً آنسولیشن مراکز کی فہرست)
- دستیاب سماجی امدادی خدمات کی فہرست (مثلاً دعا کی فون لائن، ای میل مواصلت، نجی سوشل میڈیا دعائیہ گروپ)
- تاکیدی تدارکی اعمال کی فہرست (ذیل میں دیکھیں)



روبو ملاقات کے دوران تاکیدی تدارکی اعمال

- جب بیمار ہوں تو گھر پر رہیں (سوائے ایسی صورت کے جب آپ کو صحت کی کیفیت یا طبی علاج کے لیے ہنگامی نگہداشت کی ضرورت ہو)۔
- اگر آپ اپنے گھر سے روانہ ہوں یا اگر آپ گھر پر دیگر اہل خانہ سے خود کو الگ تھلگ نہ کر سکیں تو ماسک پہنیں۔
- کھانستے اور چھینکتے وقت منہ کو ٹشو سے ڈھانپیں یا اپنی کہنی کا اندرونی حصہ استعمال کریں۔ ٹشو کو فوراً ردی کی ٹوکری میں پھینک دیں اور اپنے ہاتھوں کو دھولیں۔
- اکثر اپنے ہاتھوں کو صابن اور پانی سے کم از کم 20 سیکنڈ تک دھوئیں۔
- گھر میں بار بار چھوئی جانے والی سطحوں کو کثرت سے صاف کریں اور جراثیم سے پاک کریں۔
- جو لوگ بیمار ہوں یا جن میں علامات نظر آتی ہوں ان سے قریبی رابطہ حتی الامکان محدود کریں (کم از کم 2 ہاتھ کے فاصلے یا 2 میٹر کی دوری رکھیں) کسی بھی بیمار یا انفیکشن سے متاثرہ شخص کو مخصوص "بیماری کے کمرے" یا جگہ (اگر دستیاب ہو) میں رہ کر اپنے آپ کو دوسروں سے الگ کر لینا چاہیے)۔
- کھڑکیوں اور دروازوں کو کھول دیں تاکہ تازہ ہوا (قدرتی ہواداری) اندر آسکے۔
- اگر ایسا کرنے سے بچوں یا خاندان کے دیگر افراد کو تحفظ یا صحت کا خطرہ ہو (مثلاً، گرنے یا دمہ کی علامات کو تحریک ملنے کا خطرہ ہو) تو ایسی صورت میں کھڑکیوں اور دروازوں کو نہ کھولیں۔
- آپ تجویز کردہ انسدادی افعال پر عمل کر کے اپنے حلقہ احباب کو محفوظ رکھنے میں مدد کرنے کے ذمہ دار ہیں:
- بغیر دھلے ہوئے ہاتھوں سے اپنے چہرے، خاص طور پر اپنی آنکھوں، ناک یا منہ کو چھونے سے گریز کریں۔
- COVID-19 کے بارے میں صرف حقائق جانیں اور آگے بتائیں اور اپنے علاقے میں افواہوں اور ہندنامی (اسٹگما) کے پھیلاؤ کو روکنے میں مدد کریں۔



پر رہ کر کی جانے والی نگہداشت



ہاتھ دھونا گھر

*ہاٹ لائن نمبر شامل کریں COVID-19

**متعلقہ روابط

COVID-19 کو روکنے اور اس کی زد میں آنے کو روکنے اور محدود کرنے کے لیے تیار کردہ اجتماعی کارروائیوں کے بارے میں معلومات اور تجاویز کے لیے محکمہ صحت سے معلومات حاصل کریں۔